



令和 2 (2020) 年 8 月 26 日

豊中市立第十二中学校

保 健 室

日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜によく耳をすますと虫の音が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠ですね。季節の変わり目は、しんどくなりやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！



健康診断がはじまります

月	日	時間	項目	対象	備考・注意事項
8	27 (木)	1:30~	内科検診	3年	持ち物：夏用体操服の上着
9	3 (木)	1:30~	内科検診	2年	持ち物：夏用体操服の上着
	7 (月)	10:50~	心電図	1年	持ち物：夏用体操服の上着
	10 (木)	1限まで	尿検査	全学年	クラスで回収⇒保健室前廊下
	10 (木)	1:30~	内科検診	1年	持ち物：夏用体操服の上着
	16 (水)	9:00~	耳鼻科検診	1年全員 2.3年抽出者	耳掃除をしてこよう
	24 (木)	1限まで	尿検査二次	前回未提出者・再検査者	クラスで回収⇒保健室前廊下
	28 (月)	9:30~	心電図検査二次	1年欠席者 2.3年対象者	保健室で行います
10	22 (木)	1:30~	眼科検診	1年全員 2.3年抽出者	
	29 (木)	9:00~	歯科検診	3年~2年	朝、きちんと歯磨きしよう
11	5 (木)	9:00~	歯科検診	1年~2年	朝、きちんと歯磨きしよう

*学校医検診の時に欠席した場合は校医さんの病院にて検診を受けることが可能です。欠席した生徒には用紙を配布しますので、その用紙を持参のうえ受診するようにしてください。返却された用紙は学校に提出してください。

*コロナ感染の関係で検診が変更する場合があります。ご了承ください。



9月9日は「救急の日」 いくつかのチェック！

〇の数

8以上 ばっちりいい感じ！
友だちにも教えてあげよう

5~7 もう少し！
まちがったところを見直すと、
もっとパワーアップするね

4以下 もう一度チャレンジしてみよう！
次はパーフェクトかも？

ケガをしたときは

1 わっ
鼻血が出た！

2 いたっ！
血…血がっ

3 あっ
あちう！

① あおむけに寝る
② 首の後ろをたたく
③ 下を向いて鼻をつまむ

① 氷で冷やす
② 傷口をハンカチなどで押さえる
③ そのままばんそうこうを貼る

① 冷却シートを貼る
② すぐに水で冷やす
③ アロエをぬる

もしものときは

4 倒れている
人を見つけ
たらう？

5 AEDって
何を
するの？

6 胸骨圧迫
するのは
どの辺り？

① 軽く肩をたたいて呼びかける
② 大きく揺さぶって反応をみる
③ 知らないふりをする

① 脳を刺激して意識を戻す
② 筋肉を刺激して体を動かす
③ 心臓のけいれんを止めて動きを戻す

① 左胸
② 真ん中
③ 右胸

救急車の叫びは

7 呼ぶときは？

8 呼んでから
到着するまで
どれくらい？

9 全国で
約何台ある？

① 110番 ② 117番 ③ 119番

① 8.7分 ② 16.2分 ③ 20.3分

① 500台 ② 3,200台 ③ 6,300台

06 09 07 09 05 07 02 01 ㊦㊧

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現状」より

地震だ！ こんなときどうする？



家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。
揺れがおさまっても1人で動かず、お
うちの人や近所のおとな
の人と一緒に行動しよう

学校にいるとき

ろうかの窓ガラスには近づかないで。
揺れがおさまったら、
先生の指示にしたがっ
て落ち着いて動こう

外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそ
うなものからは離れて。カバンや上着で
頭を守りながら、近くの
公園などに避難しよう

エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とま
った階で降りよう。もしも
閉じ込められたら、イン
ターホンで助けを呼ぼう